

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"

Отд./корп

-

День

15.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	498/2004	Котлета куриная	70	26,38	193	11	13	9
	гор.блюдо	340/2004	Омлет натуральный	170	39,37	302	19	24	12
	гор.напиток	685/2004	чай с сахаром	215	1,48	60	0	0	15
	хлеб бел.	901	пшеничный	58	4,76	105	4	1	20
	напиток	389	сок	200	18,00	92	1	0	52
	сладкое		печенье	50	12,00	209	4	5	37
				Итого завтрак		102 ₹	961	39	43
Обед	1 блюдо	110/2004	Борщ с капустой и картофелем и куриной грудкой	270	15,51	161	10	10	11
	2 блюдо	386/2004 597/2004	Рыба запеченая под молоч. соусом	110	30,87	153	17	7	6
	гарнир	520/2004	Картофельное пюре	180	9,81	169	4	5	27
	напиток	639/2004(2)	Компот из сухофруктов	200	3,58	116	0	0	28
	хлеб черн.	902	ржаной	30	1,47	54	2	0	10
	хлеб бел.	901	пшеничный	40	3,28	72	3	1	14
				Итого за обед		65 ₹	725	36	23
			Итого за день		167 ₹	1686	75	66	241

|

|